

REPERE METODOLOGICE
PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL
LA CLASA A IX-A, ÎN ANUL SCOLAR 2021-2022

EDUCAȚIE FIZICĂ
– CURRICULUM DIFERENȚIAT –
ÎNVĂȚĂMÂNT Vocațional – PROFIL MILITAR



REPERE METODOLOGICE

PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL

LA CLASA A IX-A, ÎN ANUL ȘCOLAR 2021-2022

EDUCAȚIE FIZICĂ - CURRICULUM DIFERENȚIAT

ÎNVĂȚĂMÂNT Vocațional - PROFIL MILITAR



București, 2021

	Pag.
Introducere	3
I. Specificul disciplinei Educație fizică - curriculum diferențiat - profil militar (EF-CD-PM)	4
I.1. Poziția disciplinei EF-CD-PM în planul-cadru de învățământ	4
I.2. Rolul disciplinei EF-CD-PM în pregătirea militară a elevilor	4
I.3. Relația disciplinei EF-CD-PM cu alte discipline de studiu	5
I.4. Abordarea psihopedagogică în formarea competențelor	5
II. CURRICULUM DEZVOLTAT PE BAZA COMPETENȚELOR	6
II.1. Analiza comparată a competențelor generale precizate în programele școlare aflate în vigoare pentru învățământul gimnazial și pentru învățământul liceal - filiera vocațională - profil militar	6
II.2. Analiza comparată a competențelor generale precizate în programele școlare aflate în vigoare pentru învățământul gimnazial și pentru învățământul liceal - filiera vocațională - profil militar	6
II.2.1. Competențele generale valabile pentru învățământ gimnazial și pentru învățământ liceal - filiera vocațională - profil militar	6
II.2.2. Corelarea competențelor generale în cazul celor două cicluri de învățământ	7
III. PROIECTARE ȘI PLANIFICARE DIDACTICĂ	8
III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ liceal, filiera vocațională - profil militar	8
III.1.1. Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare	9
III.1.2. Model de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ liceal - filiera vocațională, profil militar	11
IV. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR	19
IV.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ liceal, filiera vocațională - profil militar	19
V. RECOMANDĂRI PENTRU CONSTRUIREA NOILOR ACHIZIȚII	22
Bibliografie	24

Introducere

De la curriculumul scris la curriculumul aplicat

Curriculumul național scris (intenționat), conceput pe baza unui ansamblu de principii, asigură **flexibilizarea și personalizarea** demersului didactic, în acord cu nevoile, interesele și ritmurile diferite de dezvoltare a elevilor.

Profesorul are libertatea contextualizării programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare personalizate.

Proiectarea demersului didactic se realizează prin raportare la programa școlară și presupune:

- lectura integrală și personalizată a programei școlare;
- elaborarea planificării calendaristice;
- proiectarea unităților de învățare.

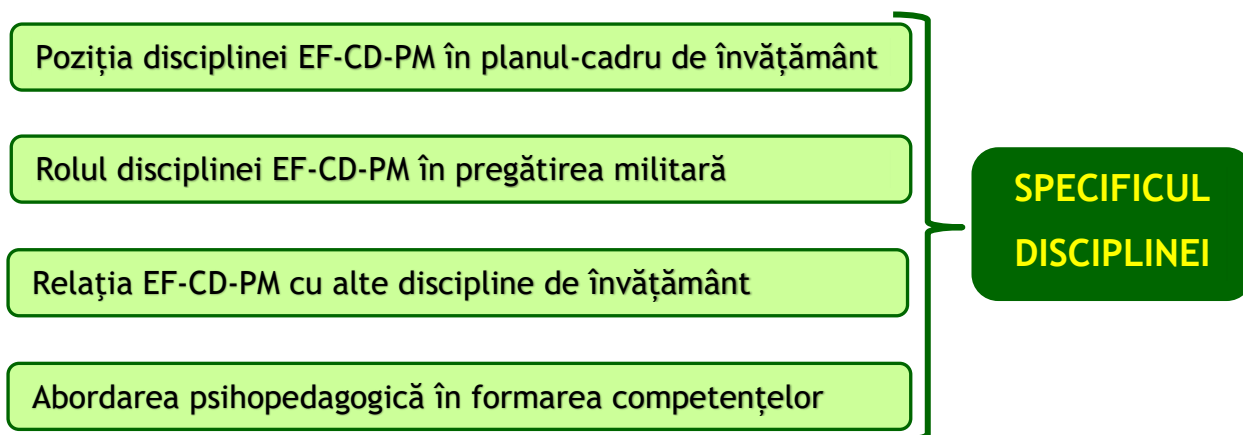
Astfel, la nivelul **curriculumului aplicat**, diversitatea contextelor conduce la o diversitate a abordărilor materializate într-o multitudine de parcursuri ale programelor școlare.

În consecință, Reperetele metodologice vor oferi **sprijin profesorilor** în trecerea de la curriculumul scris (intenționat) la cel aplicat (implementat). **Identificarea discontinuităților dintre achizițiile învățării la finalul ciclului gimnazial și achizițiile, așteptate și necesare, pentru debutul clasei a IX-a, dar și diminuarea diferențelor, la nivelul implementării curriculumului, prin propunerea de soluții inovatoare, va asigura un debut liceal eficient.**

PREMISE

1. Centrarea pe **competențe** - ca element organizator central al programei școlare și de orientare a procesului de predare-învățare-evaluare, specific disciplinei **EDUCAȚIE FIZICĂ - CURRICULUM DIFERENȚIAT**.
2. Existența unui profil final de formare a elevului care definește așteptările de la absolventul clasei a IX-a, la nivel de învățământ liceal.
3. Promovarea unui **curriculum flexibil**, care să permită diversificarea și adaptarea situațiilor de învățare, în acord cu particularitățile de vârstă, de dezvoltare fizică, nivelul capacității motrice și cu interesele elevilor în condiții de respectare a diversității (etno-culturale, lingvistice, religioase etc.), precum și în acord cu așteptările societății și implicit ale pieței muncii, în context.
4. Nevoia de **completare a influențelor formativ-educative**, generate de **contextele formale**, cu cele provenite din mediile **nonformale și informale** de învățare.
5. Nevoia de a dezvolta secțiunea din programa școlară de Educație fizică - curriculum diferențiat - dedicată *Sugestiilor metodologice*.
6. Promovarea unor **instrumente unitare de proiectare curriculară**.

I. Specificul disciplinei Educație fizică - curriculum diferențiat - profil militar (EF-CD-PM)



I.1. Poziția disciplinei EF-CD-PM în planul-cadru de învățământ

În conformitate cu prevederile Legii educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare, art.68, alin.(2), „Educația fizică și sportul în învățământul preuniversitar sunt cuprinse în trunchiul comun al planurilor de învățământ.”

În Planul-cadru de învățământ liceal, disciplina **Educație fizică** face parte din aria curriculară **Educație fizică și sport**.

În învățământul vocațional, la profilul militar disciplina Educația fizică este prezentă la clasa a IX-a cu 1 oră în trunchiul comun (TC) și cu 1 oră în curriculumul dezvoltat (CD).

I.2. Rolul disciplinei EF-CD-PM în pregătirea militară a elevilor

Obiectivul general al disciplinei Educație fizică constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și în formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice necesare inserției și evoluției profesionale în cadrul sistemului militar.

Acest obiectiv este cu atât mai important, cu cât cresc exigentele pregătirii militare prin ora alocată în cadrul curriculumului diferențiat.

Prin ora alocată disciplinei Educație fizică, în cadrul curriculumului diferențiat (CD), la clasa a IX-a se asigură învățarea unor deprinderi aplicativ-militare și dezvoltarea calităților motrice combinate, cu o largă aplicabilitate în domeniul militar, oferind astfel o mai mare transferabilitate și un randament sporit în rezolvarea unor sarcini specifice domeniului.

Această oră din curriculumul diferențiat asigură absolventului din învățământul militar liceal, în comparație cu celelalte profiluri și specializări:

- ❖ *îmbunătățirea nivelului de dezvoltare fizică și a nivelului rezistenței organismului la factorii de mediu, condiții necesare complexității carierei militare;*
- ❖ *însușirea/formarea, la un nivel ridicat, a deprinderilor și priceperilor motrice de bază, a celor aplicativ-militare și dezvoltarea competențelor de valorificare eficientă a acestora, în condiții variate;*
- ❖ *formarea/consolidarea trăsăturilor moral-volitive ca: punctualitatea, disciplina, curajul, inițiativa, hotărârea, responsabilitatea, necesare unui militar aflat de multe ori în situații limită.*

I.3. Relația EF-CD-PM cu alte discipline de învățământ

Apreciem că educația fizică și sportul trebuie considerate componente ale educației generale. În acest context este evident faptul că se concretizează relații, atât pe verticală cât și pe orizontală cu alte discipline de învățământ.

La nivelul fiecărei clase, ținând cont de competențele generale și specifice ale disciplinei, aceste relații se stabilesc în special la nivelul ariilor curriculare limbă și comunicare, matematică și științe (matematică, fizică, biologie), arte (muzică), om și societate (geografie), chiar și consiliere și orientare, plecând de la componenta educativă a fenomenului de practicare a exercițiilor fizice.

În cadrul caracterului global al educației, educația fizică și sportul prezintă conținuturi și sarcini specifice, cu influențe de sistem asupra individului, în plan fizic, motric, intelectual, estetic și moral. În același timp, educația fizică și sportul pot fi considerate drept forme speciale de educație prin fizic, care conduc nu doar la finalități biologice, ci și la importante aspecte psihologice și sociale.

Educația formală și informală beneficiază de valorile transmise prin educație fizică și sport, cum sunt acumularea de cunoștințe, motivație, aptitudini, dispoziția de a depune eforturi personale, precum și de calitățile sociale, cum sunt munca în echipă, solidaritatea, voluntariatul, toleranța și fair-play-ul, totul într-un context multicultural.

În ansamblul problematicei educației, caracterizată prin amploare și diversitate, apare nevoia de a întări legăturile dintre domeniul educației fizice și sportului și cadrul educației formale și informale, ca modalități de a forma a cetățenilor, în spiritul noilor provocări ale societății, în continuă transformare.

Pornind de la faptul că educația fizică și sportul sunt considerate, pe bună dreptate componente ale culturii și civilizației umane este evident faptul că pe baza stabilirii unor relații de influențare reciprocă între acestea și alte discipline se realizează o plusvaloare spirituală la nivelul tuturor disciplinelor care interrelaționează.

I.4. Abordarea psihopedagogică în formarea competențelor

Pentru succesul demersului instructiv-educativ, se va raporta permanent la particularitățile somatice, funcționale, motrice, psihologice și sociale ale elevilor.

Prin practicarea exercițiilor fizice în contexte curriculare și extracurriculare, la nivel de liceu, sunt promovate și susținute valorile morale (respect, responsabilitate, spirit inovator și creativitate, excelență / performanță, integritate, spirit critic, perseverență, reziliență etc.) care se cer a fi internalizate și demonstrate în viața personală, socială și profesională. Aceste valori se vor regăsi în cadrul documentelor de proiectare și planificare didactică specifice disciplinei Educație fizică - curriculum diferențiat.

Cadrul didactic va selecta sisteme de mijloace specifice și nespecifice de acționare, metode și procedee metodice, forme de organizare diferențiate, în funcție de competențele vizate și în strânsă relație cu particularitățile de creștere și dezvoltare ale elevilor. Lecțiile vor oferi oportunități de învățare pentru fiecare elev și vor oferi cadrul de manifestare motrică și personală în acord cu interesele acestuia.

Tendențele actuale denotă necesitatea unei schimbări în mentalitatea specialiștilor, care să vizeze noi modele de analiză, explicație, interpretare și aplicare a competențelor de psihorelaționale în raport cu activitatea de consiliere și îndrumare a elevilor.

În același timp, profesorii de educație fizică trebuie să manifeste preocuparea permanentă de a asigura un conținut atractiv pentru lecțiile organizate, astfel încât educația fizică școlară să pună bazele educației fizice permanente, sustenabile, care presupune un stil de viață activ, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul propriei sănătăți și în interesul societății.

II. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor

II.1. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare

Construcția programei la disciplina Educație fizică - curriculum diferențiat, elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrată pe competențe este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare a absolventului de colegiu militar. Din perspectiva disciplinei de studiu, pornind de la competențe, orientarea demersului didactic permite dobândirea de către elevi a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și inițierea/consolidarea în practicarea unor discipline/probe sportive, care să poată determina ulterior o bună orientare în privința studiilor militare, cât și a specializării în cariera militară.

Programa școlară de educație fizică - curriculum diferențiat, document reglator al procesului de învățământ, stabilește competențele specifice și permite fiecărui cadru didactic utilizarea unor mijloace didactice corespunzătoare domeniilor de conținuturi, în funcție de particularitățile clasei și condițiile concrete de activitate.

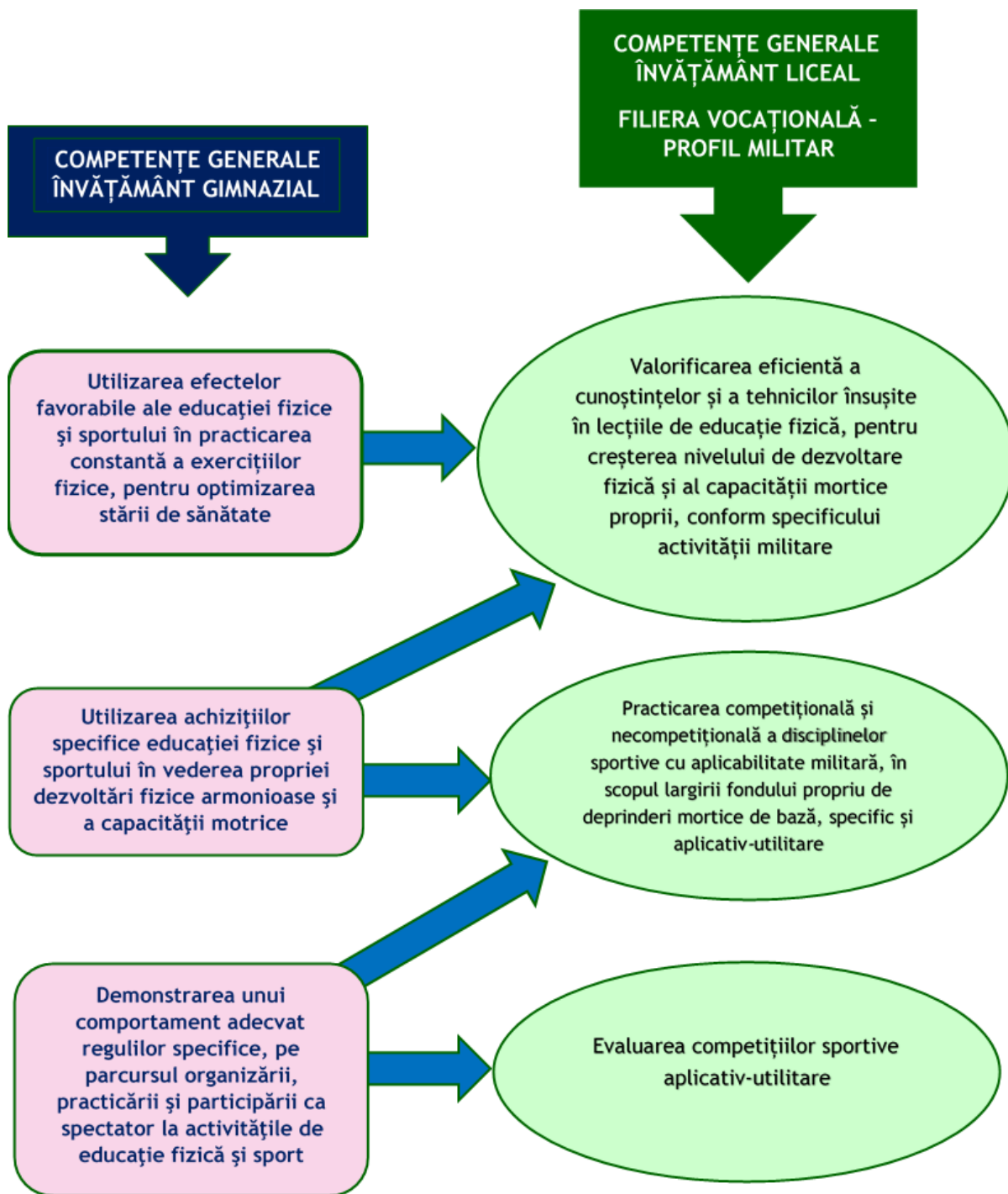
II.2. Analiza comparată a competențelor generale precizate în programele școlare aflate în vigoare pentru învățământul gimnazial și pentru învățământul liceal - filiera vocațională - profil militar

Parcurgând competențele generale aflate în vigoare pentru învățământul gimnazial, observăm că acestea concure la formarea unui stil de viață sănătos al elevului, la dezvoltarea fizică armonioasă și a motricității acestuia. În învățământul liceal, filiera vocațională, profilul militar, avem competențe generale cu un nivel accentuat de complexitate, definite pe o disciplină de învățământ/categorie de discipline de învățământ, pentru a evidenția achizițiile finale de învățare ale elevilor la sfârșitul învățământului obligatoriu și/sau pentru a orienta pregătirea de specialitate a acestora.

II.2.1. Competențele generale valabile pentru învățământ gimnazial și pentru învățământ liceal - filiera vocațională - profil militar

COMPETENȚE GENERALE	
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (conform programei școlare - Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017)	ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL FILIERA Vocațională - PROFIL MILITAR (conform programei școlare)
1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate	1. Valorificarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor însușite în lecțiile de educație fizică, pentru creșterea nivelului de dezvoltare fizică și al capacității motrice proprii, conform specificului activității militare
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice	2. Practicarea competițională și necompetițională a disciplinelor sportive cu aplicabilitate militară, în scopul largirii fondului propriu de deprinderi motrice de bază, specific și aplicativ-utilitare
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport	3. Evaluarea competițiilor sportive aplicativ-utilitare

II.2.2. Corelarea competențelor generale în cazul celor două cicluri de învățământ

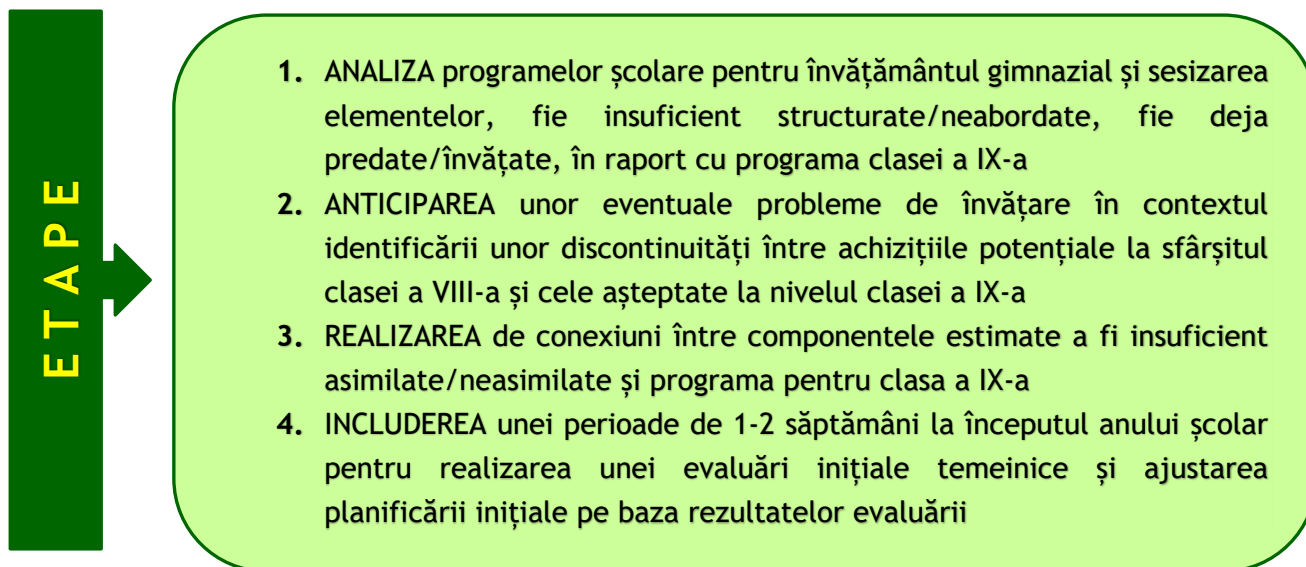


Observăm în schema de mai sus trecerea de la nivel funcțional (gimnaziu) la nivel dezvoltat (învățământul vocațional, profil militar). Această trecere se realizează treptat, pe parcursul anilor de studiu.

III. Proiectare și planificare didactică

Proiectarea și planificarea didactică se conturează prin parcurgerea unor etape care răspund nevoilor cadrului didactic pentru realizarea finalităților educaționale specifice învățământului liceal, disciplina educație fizică. Etapele care trebuie urmărite în procesul de realizare a proiectării și planificării didactice, sunt următoarele: stabilirea obiectivelor educaționale specifice nivelului de învățare; evidențierea resurselor educaționale de care dispune cadrul didactic; stabilirea strategiilor educaționale coerente și pertinente de care dispune cadrul didactic pentru atingerea obiectivelor; prezentarea metodologiilor de evaluare a eficienței activității desfășurate.

Proiectarea și planificarea didactică pentru anul școlar 2021-2022 se realizează plecând de la estimarea achizițiilor elevilor la sfârșitul clasei a VIII-a, după 9 ani de școlarizare.



În procesul de realizare a proiectării și planificării didactice se va ține cont de organizarea activităților formative în funcție de competențele generale și specifice. Eșalonarea metodelor și mijloacelor de acționare cât și metodologia implementării acestora, se regăsesc în proiectarea și planificarea pe termen lung, mediu și scurt.

III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a - învățământ liceal, filiera vocațională - profil militar

Programa școlară este documentul curricular care:

- exprimă identitatea unei discipline de studiu sau a unui modul de pregătire profesională;
- fundamentează și reglează activitatea la clasă a cadrului didactic;
- este punctul de plecare în proiectarea, realizarea și evaluarea resurselor didactice.

Programele școlare includ ceea ce este necesar și relevant pentru dobândirea competențelor.

III.1.1. Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor însușite în lecțiile de educație fizică, pentru creșterea nivelului de dezvoltare fizică și al capacității motrice proprii, conform specificului activității militare

Clasa a IX-a - învățământ liceal - FILIERA VOCAȚIONALĂ - PROFIL MILITAR

- 1.1. Utilizarea adecvată a tehnicilor și a mijloacelor specifice Educației fizice, pentru dezvoltarea calităților motrice proprii, solicitate în cadrul activității militare

- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice și combinate
- exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice fiecărei calități motrice
- parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice
- participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență
- utilizarea deprinderilor motrice specifice din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice
- utilizarea jocurilor de mișcare

- 1.2. Utilizarea adecvată a metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în vederea armonizării acestora cu cerințele activității militare

- însușirea exercițiilor și exersarea lor în cadrul programelor de gimnastică aerobică (F)/programelor de culturism (B)
- conducerea parțială sau integrală a unui program de gimnastică aerobică (F)/program de culturism (B)
- exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică armonioasă și consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă
- însușirea și efectuarea programelor de exerciții de corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară
- adaptarea măsurilor de menținere a raportului dintre înălțime și greutate specific vârstei în valori normale

- 1.3. Integrarea în activitățile specific militare a deprinderilor motrice de bază, aplicativ-militare

- exersarea deprinderilor motrice de bază în acțiuni cu specific militar
- exersarea unor trasee cu specific aplicativ-militar

2. Practicarea competițională și necompetițională a disciplinelor sportive cu aplicabilitate militară, în scopul largirii fondului propriu de deprinderi motrice de bază, specific și aplicativ-utilitare

Clasa a IX-a - învățământ liceal - FILIERA VOCAȚIONALĂ - PROFIL MILITAR

- 2.1. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor însușite în rezolvarea în condiții variate a situațiilor specific disciplinelor sportive cu aplicabilitate în domeniul militar

- exersarea tehnicii de bază a schiului
- exersarea procedeeleor și elemente tehnice proprii schiului
- exersarea procedeeleor tehnice din schi în condiții de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare
- conceperea și execuția de exerciții de gimnastică artistică (bara fixă și paralele)
- exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice sporturilor de auto-apărare

Clasa a IX-a - învățământ liceal - FILIERA VOCAȚIONALĂ - PROFIL MILITAR

2.2. Aplicarea cunoștințelor și a procedeelor tehnico-tactice însușite în orele de educație fizică din trunchiul comun, în întreceri și în concursuri

- exersarea procedeelor tehnice în condiții de întrecere/concurs, desfășurate conform prevederilor regulamentare
- practicarea globală a disciplinelor/ probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs, în condiții regulamentare
- conceperea și execuția de exerciții liber de gimnastică
- orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice acestuia

3. Evaluarea competițiilor sportive aplicativ-utilitare

Clasa a IX-a - învățământ liceal - FILIERA VOCAȚIONALĂ - PROFIL MILITAR

3.1. Operarea adecvată cu criteriile de evaluare specifice competițiilor sportive militare

- îndeplinirea unor roluri de conducere, de subordonare și de colaborare în activitățile practice cu specific militar
- respectarea sarcinilor trasate în cadrul acțiunilor militare cu specific militar

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal - FILIERA VOCAȚIONALĂ - PROFIL MILITAR
	Elemente de conținut
1. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Procede de dezvoltare a vitezei de deplasare, de execuție, de reacție • Procede de dezvoltare a îndemânării, specifice unor discipline sportive cu caracter aplicativ-militar • Procede de dezvoltare a forței dinamice, explozive, în regim de rezistență • Procede de dezvoltare a rezistenței la efort aerob, anaerob și mixt
2. Dezvolrea fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> • Programe de gimnastică aerobă (F) • Programe de culturism (B)
3. Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative specifice activităților militare	<ul style="list-style-type: none"> • Aruncări: aruncarea grenadelor de mână la distanță și la precizie • Traseul aplicativ-militar • Alergare în teren variat (2 km) • Variante de structuri motrice cuprinzând deprinderi aplicative precum: <ul style="list-style-type: none"> - cățărare la scară fixă - cățărare la frânghie - târâre din culcat facial cu și fără îngreuiere - escaladare prin pășire peste obstacole - escaladare prin sprijin pe un braț și pe un picior - aruncare zvârlită la punct fix cu diverse obiecte - mers în echilibru - ridicare și transport de greutăți individual și pe grupe de elevi - sărituri pe un picior și pe două picioare de pe, pe și peste diferite obstacole - tracțiuni și împingeri individual, în perechi și în grup
4. Deprinderi motrice specifice unor discipline sportive	<p>a) Schi</p> <ul style="list-style-type: none"> • inițierea în tehnica de bază a schiului prin învățarea următoarelor procedee și elemente tehnice: <ul style="list-style-type: none"> - mișcări de front cu și pe schiuri

Domenii de conținut	Clasa a IX-a - învățământ liceal - FILIERA VOCAȚIONALĂ - PROFIL MILITAR
	Elemente de conținut
	<ul style="list-style-type: none"> - întoarceri pe loc - mers alternativ cu doi pași - oprirea prin cădere și ridicarea din căzătură - procedee de urcare - coborârea direct - frânarea în plug - ocolirea din plug - împingere simultană - deplasarea în teren variat <p>b) Gimnastică la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> • bară fixă: exerciții introductive de acomodare cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - schimbări de prize - urcare în sprijin - urcare prin răsturnare - balans - coborâre prin săritură înainte • bare paralele: exerciții introductive: <ul style="list-style-type: none"> - urcări - sprijin pe brațe, pe mâini, depărtat - echer menținut - balans - ieșire cu balans înapoi - în sprijin pe brațe, mers între barele paralele <p>c) Atac și autoapărare (lupta corp la corp, judo, karate):</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală, amortizarea căderilor, prize, dezechilibrări, secerări și aruncări • lovituri și parări
5. Discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Probe atletice • Ramuri ale gimnasticii • Jocuri sportive
6. Competițiile sportive militare	<ul style="list-style-type: none"> • Structura traseului aplicativ-militar • Regulamentul competițiilor sportive militare • Criterii de evaluare în competițiile sportive militare

III. 1.2. Model de planificare pentru clasa a IX-a - învățământ liceal - filiera vocațională, profil militar

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- planificarea/eșalonarea anuală a unităților de învățare;
- planul calendaristic semestrial;
- proiectarea unităților de învățare

MENȚIUNE	În funcție de condițiile de care dispune fiecare unitate de învățământ (bază materială, aparate și echipamente sportive etc.), pentru formarea competențelor specifice fiecare cadru didactic va selecta din actuala programă școlară numai acele conținuturi care se pretează a fi utilizate.
-----------------	--

Prezentăm, în cele ce urmează, câte un model pentru fiecare dintre cele trei documente de planificare.

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE EDUCAȚIE FIZICĂ - CURRICULUM DEZVOLTAT

(MODEL)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2021-2022

Cadrul didactic:

CLASA a IX-a

Legenda:

■ : temă principală

■ : temă cu caracter permanent

▲ : evaluare finală (sumativă)

□ : evaluare inițială (predictivă)

DOMENII DE CONȚINUT		Luna	Septembrie			Octombrie			Noiembrie			Decembrie			Ianuarie							Februarie							Martie							Aprilie							Mai							Iunie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		Săptămâna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ - CURRICULUM DIFERENȚIAT**

(M O D E L)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2021-2022

Cadrul didactic:

CLASA a IX-a - Semestrul I

Competențe specifice	DOMENII DE CONȚINUT	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
1.1 1.2 3.1	CALUTĂȚI MOTRICE	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, de execuție, de reacție 	PERMANENT		
		<ul style="list-style-type: none"> • Procedee de dezvoltare a îndemânării, specifice unor discipline sportive cu caracter aplicativ-militar 	-	-	
		<ul style="list-style-type: none"> • Procedee de dezvoltare a forței dinamice, explozive, în regim de rezistență 	6	10-11-12 13-14-15	
		<ul style="list-style-type: none"> • Procedee de dezvoltare a rezistenței la efort aerob, anaerob și mixt 	7	3-4-5-6 7-8-9	
1.1 1.2 3.2 3.3	CAPACITATE MOTRICĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Aruncări: aruncarea grenadelor de mână la distanță și cu precizie 	7	2-3-4-5 6-7-8	
		<ul style="list-style-type: none"> • Alergare în teren variat (2 km) 	1	9	
		<ul style="list-style-type: none"> • Variante de stucturi motrice cuprinzând deprinderi aplicative precum: <ul style="list-style-type: none"> - cațărare la scară fixă - cățărare la frânghie - târâre din culcat facial cu și fără îngreuiere - escaladare prin pășire peste obstacole - escaladare prin sprijin pe un braț și pe un picior - aruncare zvârlită la punct fix cu diverse obiecte - mers în echilibru - ridicare și transport de greutăți individual și pe grupe de elevi - sărituri pe un picior și pe două picioare de pe, pe și peste diferite obstacole - tracțiuni și împingeri individual, în perechi și în grup - Parcurs aplicativ 	5	10-11-12 13-14	
		<p>c) Atac și autoapărare (lupta corp la corp, judo, karate):</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală, amortizarea căderilor, prize, dezechilibrări, secerări și aruncări • lovituri și parări 	-	-	

Competențe specifice	DOMENII DE CONȚINUT	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
1.1 3.2 3.3 4.2	DISCIPLINE SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Probe atletice 	-	-	
		<ul style="list-style-type: none"> • Jocuri sportive - RUGBY 	1	15	
EVALUARE		<ul style="list-style-type: none"> • Alergare în teren variat-2km 	1	9	
		<ul style="list-style-type: none"> • Aruncarea grenadelor de mână la distanță 	1	8	
		<ul style="list-style-type: none"> • B- tracțiuni la bară • F- flotări 	1	14	
		<ul style="list-style-type: none"> • Testare inițială:două sărituri în lungime de pe loc 	1	2	

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ - CURRICULUM DIFERENȚIAT**

(M O D E L)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2021-2022

Cadrul didactic:

CLASA a IX-a - Semestrul al II-lea

Competențe specifice	DOMENII DE CONȚINUT	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
1.1 1.2 3.1	CALUTĂȚI MOTRICE	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee și mijloace de dezvoltare a vitezei de deplasare, de execuție, de reacție 	PERMANENT		
		<ul style="list-style-type: none"> • Procedee de dezvoltare a îndemânării, specifice unor discipline sportive cu caracter aplicativ-militar 	5	14-15-16 17-18	
		<ul style="list-style-type: none"> • Procedee de dezvoltare a forței dinamice, explozive, în regim de rezistență 	6	1-2-3-4-5-6	
		<ul style="list-style-type: none"> • Procedee de dezvoltare a rezistenței la efort aerob, anaerob și mixt 	-	-	
1.1 1.2 3.2 3.3	CAPACITATE MOTRICĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Aruncări: aruncarea grenadelor de mână la distanță și cu precizie 	-	-	
		<ul style="list-style-type: none"> • Alergare în teren variat (2 km) 	-	-	
		<ul style="list-style-type: none"> • Variante de stucturi motrice cuprinzând deprinderi aplicative precum: <ul style="list-style-type: none"> - cațărare la scară fixă - cățărare la frânghie - târâre din culcat facial cu și fără îngreuiere - escaladare prin pășire peste obstacole - escaladare prin sprijin pe un braț și pe un picior - aruncare zvârlită la punct fix cu diverse obiecte - mers în echilibru - ridicare și transport de greutate individual și pe grupe de elevi - sărituri pe un picior și pe două picioare de pe, pe și peste diferite obstacole - tracțiuni și împingeri individual, în perechi și în grup - Parcurs aplicativ 	5	1-2-3-4-5	
		Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative specifice activităților militare			
		Deprinderi motrice specifice unor discipline sportive			
		c) Atac și autoapărare (lupta corp la corp, judo, karate): <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală, amortizarea căderilor, prize, dezechilibrări, secerări și aruncări • lovituri și parări 	4	7-8-9-10	

Competențe specifice	DOMENII DE CONȚINUT	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
1.1 3.2 3.3 4.2	DISCIPLINE SPORTIVE	• Probe atletice	7	7-8-9-10-11-12-13	
		• Jocuri sportive - RUGBY	8	11-12-13-14-15-16-17-18	
EVALUARE		• <i>Forță:două sărituri în lungime de pe loc legate</i>	1	6	
		• <i>Parcurs aplicativ</i>	1	5	
		• <i>Alergare de viteză pe distanța de 100m</i>	1	13	

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
(M O D E L*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2021-2022

Cadrul didactic:

CLASA a IX-a

Număr de lecții alocate: 7 lecții

Săptămâna de aplicare: 2,3,4,5,6,7,8

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Aruncarea grenadelor de mână la distanță și la precizie

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1	2	1.1.Utilizarea adecvată a tehnicilor și a mijloacelor specifice Educației fizice, pentru dezvoltarea calităților motrice proprii, solicitate în cadrul activității militare 1.3. Integrarea în activitățile specifice militare a deprinderilor motrice de bază, aplicativ-militare	- „Scoala aruncării” - Aruncarea grenadelor la distanță, de pe loc - Reguli de igienă și protecție individuală	- Exersarea ,ținerii grenadei- simulări de aruncare - Exersarea mecanismului de bază(azvârlire) al aruncării grenadei de pe loc - Exersarea aruncării prin joc dinamic - ferește capul, cu aruncarea mingii de la diferite distanțe(6m, 9m) 4 grupe paralele - Igienizarea palmelor si a materialelor folosite după terminarea lectiei	15-20 min	- Grenade,mingi de oina, handbal, volei,mingi medicinale 1-2kg	- evaluare formativă
2	3	1.1. 1.3.	- Aruncarea grenadelor,de pe loc la punct fix - Învățarea elanului de aruncare	- Repetarea aruncărilor tip azvârlire, de pe loc, cu diferite mingi - oină handbal, volei,baschet - Exersarea aruncării tip azvârlire prin joc dinamic- „curăță terenul ” - asigurare, corectări individuale, demonstrații	15-20 min	- Grenade,mingi de oina, handbal, volei,mingi medicinale 1-2kg, marcaje, fanioane, fluier	- evaluare formativă
3	4	1.1. 1.3.	- Aruncarea grenadelor la distanță cu elan	- explicarea și verificarea regulilor ce trebuie respectate pentru evitarea accidentelor exersarea elanului preliminar - Învățarea -exersarea - elanului de aruncare cu 3 pași - exersarea aruncării grenadei de mână la distanță cu elan -corectări individuale, asigurare, recomandări, demonstrații	15-20 min	- grenade, mingi de oina, marcaje, fluier	evaluare formativă

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
4	5	1.1. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea grenadelor la distanță - Viteza de execuție - întreceri 	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea aruncării grenadei la distanță de pe loc, sau cu elan, pe grupe valorice - corectări individualizate - întreceri - exersarea în condiții de respectare a regulilor stabilite (reper, direcții, sensul aruncării, etc.) 	15-20 min	<ul style="list-style-type: none"> - grenade, marcaje, fluier 	evaluare formativă
5	6	1.1. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea grenadelor la distanță - Viteza de execuție - întreceri 	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea aruncării grenadei la distanță de pe loc sau cu elan (optional) - demonstrații repetate - corectări - întreceri - aruncarea grenadei la distanță de pe loc 	15-20 min	<ul style="list-style-type: none"> - grenade, marcaje, fluier 	evaluare formativă
6	7	1.3 3.1 Operarea adecvată cu criteriile de evaluare specifice competițiilor sportive militare	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea grenadelor la distanță, cu elan - Aruncarea grenadelor, cu elan la punct fix (țintă) 	<ul style="list-style-type: none"> - precizări privind regulamentul probei de evaluare - explicarea și verificarea regulilor ce trebuie respectate pentru evitarea accidentelor - consolidarea prin repetare a aruncării grenadei la distanță cu elan cu accent pe efortul final. - asigurare, corectări individuale, recomandări, demonstrații. - evaluare opțională 	20-25 min	<ul style="list-style-type: none"> - grenade, marcaje, fluier 	- evaluare sumativă
7	8	1.3 3.1	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncarea grenadelor la distanță cu elan 	<ul style="list-style-type: none"> - Exersarea aruncării grenadei cu elan (pregătirea de concurs) - Prezentarea scalei de notare - Executarea aruncării grenadei cu elan - trei încercări - EVALUARE 	20-25 min	<ul style="list-style-type: none"> - grenade, marcaje, fluier 	- evaluare sumativă

***)NOTĂ:**

01. „Proiectarea unității de învățare” este un exemplu dat pentru anul școlar 2021-2022, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.
02. Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.
03. Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei a IX-a.

IV. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor

Pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de educație fizică din anul școlar precedent. Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora.

Tinând cont de faptul că pentru a intra în învățământul liceal militar, elevii au susținut la admiterea în clasa a IX-a o proba de verificare a nivelului capacității motrice, putem spune că efectivele de elevi sunt omogene. Ca urmare sistemul de evaluare elaborat păstrează cerințele minimale echivalente notei 5 prevazute în SNȘE pentru trunchiul comun și introduce cerințe diferite obligatorii pentru acordarea notei 8. Cerințele pentru notele 6,7,9,10 vor fi stabilite la nivelul fiecărei catedre.

Pentru asigurarea transparenței criteriilor de acordare a notelor, se recomandă precizarea scalei de notare pentru probele motrice și alternative, precum și postarea tuturor probele de evaluare, la începutul anului școlar/semestrului.

IV.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - învățământ liceal, filiera vocațională - profil militar

SISTEM DE EVALUARE

ore curriculum diferențiat - clasa a IX-a

SEMESTRUL I

1. Aruncarea grenadelor la distanță

Aruncarea grenadelor de mână reprezintă un complex de acțiuni motrice stilizare, de proiectare a unui obiect (grenada de exercițiu) la precizie sau la o distanță maximă. Valoarea rezultatelor este data de nivelul calităților motrice dominante precum forța explozivă, viteza de execuție, îndemânarea și capacitatea de accelerare.

Aruncarea grenadelor de mână la distanță constă în aruncarea a 3 grenade, într-un culoar lat de 10 m - se apreciază cea mai bună aruncare.

2. Alergare pe teren variat 2000 m (2 km)

Alergarea pe teren variat se execută pe trasee care cuprind obstacole naturale: terenuri nisipoase, urcușuri, coborâșuri, poteci prin padure.

Alergarea pe teren variat se caracterizează prin adaptarea pasului alergător de fond la caracteristicile terenului, în vederea asigurării unei alergări relaxate și cu un echilibru general al corpului foarte bun.

3. O proba de forță: tracțiuni (băieți) și flotări (fete)

Tracțiuni la bară fixă - din poziția atârnat, cu prize la alegere. Se execută tracțiuni ă la brațe fără bici-balans.

Flotări- se execută din poziția culcat facial în sprijin pe palme, prin flexia brațelor sub un unghi de 90° și extensia completă a acestora, păstrând tot timpul corpul întins.

SEMESTRUL II

1. Parcurs aplicativ

Parcursul aplicativ are o lungime de 90 m și cuprinde 10 elemente, în următoarea succesiune:

a) Sărituri în lungime de pe loc

Modul de execuție a elementului: de la linia de start, la semnalul evaluatorului, se execută două sărituri în lungime de pe loc succesive cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare (3,80 m ambele sărituri)

b) Aruncarea mingilor la țintă

Pentru aruncare, se utilizează 4 mingi diferite (oină, handbal, volei, baschet) iar ca țintă, o poartă de handbal dispusă perpendicular pe direcția de aruncare.

Modul de execuție a elementului: de la linia de aruncare, marcată pe sol la o distanță de 20 de metri de poartă, se aruncă pe rând cele patru mingi, prin tipul de aruncare, azvârlire cu o mână de deasupra umărului.

Ordinea de aruncare a mingilor este aleatorie. O aruncare este considerată corectă atunci când mingea intră în poartă sau atinge una din barile porții, cu condiția să nu fi atins solul prima oară la o distanță mai mică de 7 metri față de linia de aruncare.

c) Tracțiuni la bară fixă (băieți)

Poziția din care se execută elementul: tracțiunile se execută din poziția „atârnat”, cu priza mâinilor la alegere, în pronație (de sus apucat) sau în supinație (de jos apucat), cu brațele întinse și fără balansul corpului în plan vertical sau orizontal.

Modul de execuție a elementului: o tracțiune este considerată corectă atunci când în urcare bărbia depășește nivelul barei, iar la revenire în „atârnat”, brațele sunt întinse și picioarele nu ating solul.

Flotări (fete)

Poziția din care se execută elementul: flotările se execută din poziția sprijin înainte pe palme și pe vârfurile picioarelor, întregul corp fiind întins, brațele întinse și umerii deasupra încheieturii mâinilor.

Modul de execuție a elementului: o flotare este considerată corectă atunci când prin îndoirea brațelor se formează un unghi de 90 de grade la nivelul coatelor fără a sprijini pe sol altă parte a corpului decât cele menționate anterior, apoi se întind coatele ajungând în poziția inițială de sprijin înainte pe palme.

d) Deplasare în echilibru

Elementul este constituit din doi cai de gimnastică înalți de aproximativ un metru, așezați transversal pe direcția de deplasare și trei bănci de gimnastică. Două bănci, cu partea lată în sus, se așează cu un capăt pe sol și cu celălalt pe câte un cal, iar cea de-a treia se așează orizontal, cu latura îngustă în sus, având fiecare capăt pe câte un cal de gimnastică.

Modul de execuție a elementului: candidații urcă pe prima bancă așezată înclinat, se deplasează în echilibru pe banca orizontală și coboară pe cea de-a treia, așezată înclinat.

Pentru a parcurge în întregime elementul, candidații au dreptul să repete execuția de maxim trei ori.

e) Rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit

Poziția din care se execută elementul: sprijin ghemuit pe palme.

Modul de execuție a elementului: candidații execută două rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit, consecutive.

f) Escaladare obstacol

Elementul este constituit dintr-un cal sau ladă de gimnastică cu înălțimea de aproximativ 1,15 metri, așezat transversal pe direcția de deplasare.

Modul de execuție a elementului: candidații execută escaladarea obstacolului printr-un procedeu la alegere.

g) Sărituri pe spații marcate

Elementul este constituit din nouă pătrate cu latura de un metru, așezate aleatoriu și grupate în cadrul unui pătrat mai mare

Modul de execuție a elementului: candidații execută sărituri pe aceste pătrate, respectând ordinea crescătoare de la 1 până la 9 cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare, în interiorul pătratelor.

h) Târâre

Elementul este constituit dintr-un obstacol reprezentat de un cadru metalic lung de 3 metri, lat de 1,20 metri și înalt de 0,60 metri.

Modul de execuție a elementului: candidații execută târârea pe sub obstacolul constituit.

i) Ridicare și transport de greutate

Elementul este constituit din 5 jaloane dispuse la o distanță de aproximativ 2 metri unul de celălalt, în zig-zag și 2 mingi medicinale de 5 kilograme fiecare

Modul de execuție a elementului: candidații ridică mingea/mingile de pe sol și o/le transportă printre jaloane pe traseul prezentat de evaluator, urmând să o/le arunce pe sol, după depășirea ultimului jalon.

j) Alergare pe distanța de 25 metri

Modul de execuție a elementului: candidații execută alergare pe distanța de 25 de metri trecând linia de sosire marcată vizibil pe sol, moment în care se oprește cronometrul. În funcție de locul de desfășurare a probei, în sală sau afară, succesiunea elementelor poate fi modificată, cu respectarea principiului alternării solicitării grupelor musculare. Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul utilitar - aplicativ și să abordeze obligatoriu toate elementele, în ordinea stabilită.

Timpul final realizat de fiecare candidat la traseul utilitar - aplicativ se calculează prin însumarea timpului de parcurgere a traseului utilitar - aplicativ cu timpul rezultat din aplicarea penalizărilor prevăzute pentru execuția incorectă sau incompletă a elementelor traseului utilitaraplicativ

2. Alergare de viteză pe distanța de 100m

Startul se efectuează de jos, din blocstarturi, la semnal sonor. Se aleargă în grupe de 2-3 elevi. Se înregistrează timpul în secunde și zecimi de secundă pentru fiecare elev.

3. O proba de forță - Două SLL legate

Stand cu tâpile ușor depărtate, înapoia unei linii trasate pe sol, desprindere simultană de pe ambele picioare efectuând două sărituri în lungime de pe loc, peste un marcaj trasat pe sol din 5 în 5 cm. Se permit două încercări, înregistrându-se săritura cea mai lungă. Atenție :locul de aterizare la prima săritură constituie locul de plecare pentru a doua săritură. Se măsoară de la linia de plecare până la prima urmă lasată pe sol sau călcâiele executantului

PROBE ȘI NORME DE EVALUARE - BĂIEȚI, cls. a IX-a

SEMESTRUL I

PROBA	NOTA / PERFORMANȚA									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Alergare pe teren variat - 2000 m</i>	8'00	8'10	8'20	8'30	8'40	8'50	9'00	9'10	9'20	9'30
<i>Aruncarea grenadelor la distanță</i>	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
<i>Tracțiuni</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

SEMESTRUL II

PROBA	NOTA / PERFORMANȚA									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Parcurs aplicativ</i>	1,34	1,36	1,38	1,40	1,42	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52
<i>Alergare de viteză - 100m</i>	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
<i>Proba de forță - 2 x SLL</i>	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25

SEMESTRUL I

PROBA	NOTA / PERFORMANȚA									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Alergare pe teren variat - 2000 m</i>	9.35	9.40	9.45	9.50	9.55	10	10.05	10.10	10.15	10.20
<i>Aruncarea grenadelor la distanță</i>	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
<i>Flotări</i>	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

SEMESTRUL II

PROBA	NOTA / PERFORMANȚA									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Parcurs aplicativ</i>	1,34	1.36	1,38	1,40	1.42	1.44	1.46	1.48	1.50	1.52
<i>Alergare de viteză - 100m</i>	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4
<i>Proba de forță - 2 x SLL</i>	3,80	3,75	3,70	3,65	3,60	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35

V. Recomandări pentru construirea noilor achiziții

Rezultatele evaluărilor vor sta la baza proiectării demersurilor didactice ulterioare.

Dacă numărul elevilor deficitari la o anumită probă este mare, putem mări numărul de lecții propuse pentru acea calitate sau deprindere motrică, iar dacă numărul elevilor este redus, atunci aceștia vor participa la orele remediale.

În colegiile militare, fiecare profesor are obligația de a lucra suplimentar cu elevii care întâmpină probleme la disciplina predată.

Pe lângă abordarea conținuturilor noi, vor fi valorificate și cunoștințele, deprinderile, priceperile, capacitățile și atitudinile dobândite în anii școlari anteriori, în activități de învățare care să determine formarea competențelor specifice prevăzute de programă. Pentru formarea capacității de organizare, asigurarea dezvoltării fizice armonioase, consolidarea și extinderea fondului de deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative, dezvoltarea calităților motrice, se vor folosi conținuturi specifice și unitare pentru toți elevii clasei.

Educația remedială este necesar să fie aplicată atât la nivel de grup, cât și la nivel individual.

Intervenția individualizată presupune:

- identificarea punctelor slabe și a celor forte;
- stabilirea priorităților de învățare;
- alegerea celor mai adecvate metode și strategii;
- înregistrarea progreselor elevului;
- evaluarea intervenției.

În aceste domenii de instruire opțională, cadrul didactic, spre deosebire de varianta de lucru frontal cu întreaga clasă, va îndeplini rolul de organizator, mediator, consiliind alternativ fiecare grupă și pe componenții acestora. După caz, în cadrul fiecărei grupe opționale, se pot constitui subgrupe de nivel valoric, periodice și deschise, pentru care se stabilesc trasee particulare de instruire.

Sub aspect organizatoric, lecțiile vor trebui să asigure cadrul necesar de desfășurare a activității, corespunzător opțiunilor elevilor, individuale și de grup, nivelului diferențiat de pregătire, particularităților de sex, interesului și motivației acestora.

Ca urmare, în lecții vor căpăta prioritate activitățile pe grupe valorice, pe grupe de opțiuni și particularități de sex, pe microgrupuri de afinitate și interese comune și exersările individuale. Va fi mărită ponderea exersării și a întrecerilor în regim de autoorganizare și autoarbitrare, cât și organizarea clasei pe formații/echipe constante.

Comunicarea directă este elementul cheie în stabilirea unei relații puternice. Este foarte important să discutăm cu fiecare elev. Indrumările sunt apreciate de tineri și chiar și anumite remarci negative sunt preferabile în locul ignorării. Cu toate acestea „efectul unui bun compliment poate ține o luna”, așadar trebuie să-i încurajăm continuu. Felul în care comunicăm este la fel de important cu ce anume comunicăm. Comunicarea este formată din 2 etape: vorbitul și ascultatul. Ambele sunt la fel de importante. Profesorii de educație fizică nu sunt ascultători prea buni, dar atunci când identificăm o problemă, ar trebui să încercăm să ascultăm cu atenție și să înțelegem problema. Trebuie să ascultăm ideile și lamentările, deoarece mai presus de acestea pot fi identificate adevăratele motive pentru care un elev nu dorește să participe sau să se implice total la orele de educație fizică.

Susținerea elevilor capabili de performanțe sportive școlare deosebite este întotdeauna un obiectiv important în activitatea colegiilor militare. Pregătirea diferențiată a elevilor capabili de performanțe sportive școlare se face atât în cadrul orelor de educație fizică și sport, cât și în cadrul pregătirilor suplimentare efectuate cu loturile reprezentative ale colegiilor militare.

BIBLIOGRAFIE

1. Bocoș, M., Jucan, D. (2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
2. Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
3. Cristea, S. et al., (2006). *Curriculum pedagogic - pentru formarea personalului didactic*. Volumul I, Editura Didactică și Pedagogică RA, București.
4. Cucoș, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
5. Dragnea, A., Bota, A., Șerbănoiu, S., Stănescu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2006). *Educație fizică și sport - teorie și didactică*. Editura Fest, București
6. *Ghid metodologic de aplicare a sistemului de evaluare la disciplina educație fizică și sport în învățământul militar liceal-Statul Major al Forțelor Terestre - 2006*
7. Institutul de Științe ale Educației, (2015). *Descriptivul competențelor cheie europene*. traducere și adaptare după Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți (2006/962/EC1).
8. Neagu, N. (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
9. Neagu, N. (2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
10. Organisation for Economic Cooperation and Development [Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare], (2007). *Synthesis Report and Chapter 8 Romania in Education Policies for Students at Risk and those with Disabilities in South Eastern Europe: Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Croatia, Kosovo, FYR of Macedonia, Moldova, Montenegro, Romania and Serbia* [Politici în educație pentru elevii în situație de risc și pentru cei cu dizabilități din Europa de sud - est]. Sursa web - <https://www.oecd.org/countries/romania/38614298.pdf>.
11. Oprea, L., Șulea, R., Stoican, D. (2019). *Îndrumar pentru profesorii de educație fizică și sport*. Editura Național, București
12. OMECTS 3462/06.03.2012 referitor la *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar*
13. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC). Sursa web - eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=EN
14. Păunescu, A.C., Stănescu, M., Oprea L., Călugăreanu, R., Stoican, D., Pîslaru, V., Calistru, G.M., Marcu, D. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina educație fizică și sport pentru anul școlar 2020 - 2021*.
15. *Programa școlară pentru clasa a IX-a Școala de arte și meserii, educație fizică*, anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458/09.03.2004.
16. *Programe școlare clasele IX-XII educație fizică*, anexa nr. 4 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009.
17. Stănescu, M., Stoicescu, M. (2013). *Instruire asistată de calculator în educație fizică, sport și sport, kinetoterapie*. Editura Discobolul, București
18. Stănescu, M. (2013), *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității*. Editura Bren, București
19. Tudor, V. (2005). *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*. Editura Alpha, Buzău

COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
01.	Alin-Cătălin PĂUNESCU	Ministerul Educației - Centrul Național Național de Politici și Evaluare în Educație
02.	Virgil ENE-VOICULESCU	Academia Navală „Mircea cel Bătrân” din Constanța
03.	Cornelia CUNE	Colegiul Național Militar „Tudor Vladimirescu” Craiova
04.	Claudia Elena DOGARU	Colegiul Național Militar „Dimitrie Cantemir” Breaza
05.	Iancu-Sorin SECĂREANU	Colegiul Național Militar „Mihai Viteazul” Alba Iulia
06.	Romică-Cristinel DREHLUȚĂ	Colegiul Național Militar „Ștefan cel Mare” Câmpulung Moldovenesc